



TIMBULNYA AMARAH DAN RASA KESAL lebih banyak disebabkan oleh faktor di luar kemauan kita. Para psikolog menganjurkan hendaknya kita jangan sampai diperbudak oleh amarah atau rasa kesal. Banyak cara untuk menghindarinya. Saat terjebak oleh kemacetan misalnya, kita bisa mengantisipasi dengan berangkat lebih awal. Begitu pula saat pulang, kita bisa memilih di luar jam-jam padat. Dengan begitu, sesampai di rumah kita tidak perlu kehilangan selera humor dan tampil dengan sikap bermusuhan yang bisa berakibat buruk pada kesehatan, dari naiknya tekanan darah, tingginya kadar kolesterol, depresi sampai masalah jantung.

### HUBUNGAN ANTARAMARAH, JANTUNG, DAN KOLESTEROL

Sebenarnya hidup ini sangat sederhana. Tetapi, gaya hidup yang membuat kita menjadi sulit. Kolesterol telah menjadi sebuah kata yang terus mendengung di telinga dan menghantui benak kita. Mau makan enak pun bisa membuat kita merasa bersalah, jangan-jangan angka kolesterol akan naik. Begitu juga dengan marah-marah, tak luput dari ancaman kolesterol. Dalam studi yang dilakukan terhadap 103 orang dewasa sehat yang berusia 25-40 tahun, ditemukan bahwa ledakan amarah bisa berakibat pada menurunnya kadar HDL (High Density Lipoprotein) dan meningkatkan kadar LDL (Low Density Lipoprotein) pada tubuh. Di dalam tubuh, kolesterol berkeliaran melalui aliran darah dengan menumpang molekul-molekul kooperatif yang disebut lipoprotein. LDL (Low Density Lipoprotein) memberi tumpangan kepada kolesterol dan bertanggung jawab atas pembentukan kerak pada dinding arteri. HDL (High Density Lipoprotein) berbuat sebaliknya, ia menangkap kolesterol dan mengeluarkannya dari tubuh. Oleh karena itu, semakin banyak HDL yang dimiliki tubuh, dipastikan kondisi tubuh semakin sehat. Masalahnya, bagi orang yang memiliki tipe pemarah, kadar HDL (High Density Lipoprotein) yang baik tadi menurun drastis, sebaliknya kadar LDL (Low Density Lipoprotein) justru meningkat tajam. Lalu apa hubungan rasa marah dengan menurunnya kadar HDL dalam darah? Aron Wolfe Siegman dari University of Maryland di Baltimore melakukan penelitian ini. Hasilnya ia menemukan bahwa rasa amarah telah memicu reaksi hormon-hormon tubuh seperti adrenalin secara berlebihan. Reaksi inilah yang meningkatkan kadar LDL (Low Density Lipoprotein) dalam darah.

### KAITAN KOLESTEROL DENGAN JANTUNG

Pada tahun 1940-an, para peneliti memantau kesehatan orang-orang di Framingham, Massachusetts. Mereka terus memantau Pengaruh Makanan terhadap kesehatan dan setiap makanan yang dikonsumsi para relawan. Salah satu faktor yang paling menarik perhatian mereka adalah kolesterol. Mereka menemukan, di saat kadar kolesterol darah bertambah, resiko untuk menderita penyakit jantung meningkat. Dan kasus ini paling banyak terjadi pada kaum laki-laki. Sesungguhnya, kolesterol adalah bahan sejenis lilin yang diproduksi secara

alami oleh liver (hati). Bahan ini terdapat pada setiap sel tubuh dan diperlukan oleh manusia yang masih hidup. Bahan ini bisa juga masuk melalui makanan, terutama produk-produk hewani. Ketika kemudian kolesterol bergabung dengan lemak jenuh (saturated fat) yang kita makan, persekutuan ini dapat mendatangkan masalah yang tidak tanggung-tanggung. Gabungan kolesterol dan lemak ini berkeliaran melalui sistem peredaran darah dan berulang kali berbenturan dengan dinding-dinding arteri. Parahnya sebagian dari bahan gabungan ini menempel kuat pada dinding arteri, mempersempit dan menyumbat aliran darah ke jantung. Dalam kondisi paling buruk sebagaimana dijelaskan Mark Giuliucci dan Doug Dollemore, proses mengerikan tadi disebut aterosklerosis yang dapat menyebabkan angina pektoris (nyeri dada) dan serangan jantung. Diet yang salah dapat membuat rasa kesal dan penampilan kuyu. Demikian kata para peneliti di State University of New York, di Stony Brook dan Oregon Health Sciences University di Portland. Setelah mempelajari 156 perempuan dan 149 laki-laki selama lima tahun, mereka menyimpulkan bahwa orang-orang yang biasa mengonsumsi makanan kaya lemak, lebih mudah marah dibanding mereka yang menganut pola makan sehat yang miskin lemak. Orang dengan pola makan sehat menunjukkan sifat tidak mudah marah dan berpeluang kecil untuk mengalami depresi. Para peneliti percaya, semakin sedikit kandungan lemak dalam makanan, semakin baik suasana hati kita .